

20 | STRESSBEWÄLTIGUNG UND ENTSPANNUNG – MIT QIGONG UND TAI CHI DEM ALLTAG ENTFLIEHEN!

SILVIA LAMBERTZ



Du fühlst Dich „reif für die Insel“ aber der Urlaub ist noch fern? Du hast eine schwierige und anstrengende Arbeit (erledigt) und benötigst eine Pause? Es gibt noch so viel zu tun und Du fühlst Dich müde und erschöpft? Andererseits kommst Du am Feierabend nicht wirklich zur Ruhe . . .? Auch wenn Du nur eine einzige Frage mit „Ja“ beantworten könntest, empfehle ich Dir – Qigong!

„Dat is eine ganz alte Marotte von die Chinesen, um die zu beruhigen; ohne dat Schi läuft bei die Asier gar nix mehr“ (Zitat: Herbert Knebel). Mal ehrlich, wie oft kommt eigentlich bei Dir jemand vorbei, um Dir den Nacken zu massieren, die Kinder abzunehmen, spazieren zu gehen? Sagt Dein Chef auch immer öfter: „Achten Sie auf ihre Gesundheit! Machen Sie mal eine kleine (Qigong) Pause!“

Du weißt schon, worauf ich hinaus will: Egal, ob Du Hausfrau/-mann, Mutter/Vater, Rentner(in), Student(in), Manager(in), Brummifahrer(in), alleinerziehend und/oder arbeitslos bist.

Gesundheit und Lebensfreude können nur durch eigenes Bemühen erreicht werden; dem Menschen kommt dabei keine passive, sondern eine aktive Rolle zu!

Unseren täglichen Belastungen etwas Wirksames entgegensetzen, das ist das Ziel von Qigong. Nicht nur in der Berufs- und Arbeitswelt sondern auch im persönlichen Bereich und in der Freizeit. Regelmäßig und richtig angewendet können mit Hilfe von Qigong stressbedingte Beschwerden gemildert und die Gesundheit verbessert werden. Grund genug also um sich mit Qigong einmal näher zu befassen und einen ersten Schritt in Richtung Hilfe zur Selbsthilfe zu tun.

Am besten fangen wir gleich an!
Die nachfolgenden Übungen dienen der Kurzregeneration zwischendurch, wenn man nur 5 bis maximal 10 Minuten Zeit hat und eine kleine Unterbrechung, Pause einlegen kann. Die Übungen können im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden. Beginn und Abschluss sind immer gleich. Die Übungen selbst kannst Du nach Zeit und Vorliebe kombinieren.

QIGONG „PAUSENÜBUNGEN“

BEGINN:

Abstand gewinnen / Distanzierung (gilt für jede Übung): Ausgewogene Haltung einnehmen, Zunge lösen, 3 x tief durchatmen

„MASSAGE DER HIMMELSSÄULE“

Damit ist das Muskel- und Bändersystem links und rechts neben der Halswirbelsäule gemeint. Mit der linken Hand die linke Halsseite von den Dornfortsätzen an leicht zusammenpressen und daumenwärts ausstreichen. Am 1. Halswirbel beginnen bis zum 7. – dann folgt die rechte Seite.

MASSAGE „GROSSER WIRBEL“

Damit ist der sog. „Prominente Wirbel“ gemeint. Wenn Sie den Kopf leicht vorneigen wölbt sich der Bereich zwischen dem letzten Halswirbel und ersten Brustwirbel etwas hervor. Mit der linken Hand die Wölbung greifen, leicht zusammendrücken und kleinfingerwärts drehen. 5 x links und 5 x rechts herum drehen.

„FÄCHERFINGER“

Die Finger werden nacheinander fächerförmig, treppenförmig in öffnender und schließender Bewegung geführt. Dabei wird das Handgelenk mitbewegt und gedreht.

„YIN-YANG-KLOPFMASSAGE“

Mit der rechten Hand an der linken Schulter beginnen und an der Innenarmseite nach unten zur Hand klopfen. Den Arm drehen und an der Außenseite wieder hinauf. Noch weitere 3 x wiederholen. Dann Seitenwechsel, linke Hand klopft rechten Arm. Weiter klopfen beide Hände gleichzeitig ab etwa Brusthöhe im Zick Zack die Körperseiten bis zu den Hüften, dann an den Beinaußenseiten hinunter bis zu den Füßen.

An den Beininnenseiten wieder hinauf – Bauch, Taille, Hüften – außen herrunter und innen hinauf. Anschließend die Rückenstrecker locker abklopfen, einige Male auf- und abwärts. Im

Anschluss wird der gesamte Körper nochmals mit den Händen ausgestrichen.

„GESICHTS- UND OHRMASSAGE“

Die Fingerspitzen beider Hände streichen von der Kinnmitte zu den Mundwinkeln, zu den Nasenflügeln, zu den Augen (innen, Tränendrüse) über die Stirnmitte zum Haaransatz. Von dort flächig über die Stirn nach außen zu den Schläfen, dann vor den Ohren hinunter zum Kiefer und in den Nacken. Anschließend

- Rechte und linke Hand im Wechsel über den prominenten Wirbel streichen
- Die Haare kämmen (mit den Fingern über den Kopf streichen)
- Die „Tore“ klopfen: Prominenter Wirbel, Jadekissen, Hinterkopf, Scheitelpunkt,
- Drittes Auge und über die Schläfen zurück in den Nacken

OHRMASSAGE:

- Mit dem Daumen die Ohren von innen nach außen ausstreichen
- Die Ohren zwischen Daumen und Zeigefinger drücken, kneten, massieren
- Mit den Zeigefingern alle Furchen, Rillen und Ohrmuschel nachfahren
- Mit V-Fingern (Zeige- und Mittelfinger) vor und hinter den Ohren auf- und abwärts streichen

Abschluss: Hände auf dem „Dantien“ (Energiezentrum im Unterbauch), zur Ruhe kommen, 3 x tief ein- und ausatmen – über den Kopf nach hinten und an der Wirbelsäule nach unten reibend massieren.

WAS IST QIGONG?

Qigong ist ein Teilbereich der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Der Name bedeutet: Übung oder Methode zur Pflege der Lebenskraft/-energie. Gerade in unserer heutigen Zeit sind die Übungen des Qigong hervorragend dazu geeignet, auf sanfte Art inneres Gleichgewicht und Wohlbefinden zu erlangen. Sie beeinflussen den Bewegungsapparat und die Muskulatur, fördern Flexibilität und Gelenkigkeit, wirken positiv auf Herz, Kreislauf und Stoffwechsel. Der Geist beruhigt sich während der Übungen, wird innerlich zentriert, so dass eine effektive Wirkung für Prävention, Rehabilitation, Selbstheilung und Lebenspflege erzielt wird. Qigong stellt keine sportlichen Grundbedingungen und kann in jedem Alter praktiziert werden.

WAS IST TAI CHI CHUAN?

Das TCC ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die ursprünglich als Kampfkunst entwickelt wurde, doch mittlerweile vorwiegend zur Gesundheitspflege geübt und praktiziert wird. Tai Chi ist das erhabene Letzte, das Höchste (Begriffe aus der taoistischen Philosophie). Chuan ist die geleerte Faust. „Für das erhabene Letzte mit leerer Faust kämpfen“ bedeutet Selbstverteidigung des Menschen im engeren, aber auch im erweiterten Sinne (Gesundheit, Selbsterkenntnis). Ebenso wie beim Qigong können durch die langsamen, sanften und runden Bewegungen – in Verbindung mit der geistigen Aufmerksamkeit und der Atmung – die Lebensenergien erhalten und gestärkt werden. Wann Tai Chi Chuan

entstanden ist, lässt sich nicht genau sagen. Aber die Spuren der Tradition lassen sich über zweitausend Jahre zurückverfolgen. Besonders in den taoistischen Klöstern entstanden vielfältige Bewegungssysteme, die Meditation, Selbstverteidigung und Gesundheitspflege miteinander verknüpften und auch als Ausgleich zu den langen Sitzphasen beim Meditieren dienten.

YIN UND YANG

Yin und Yang sind zwei Schlüsselbegriffe der taoistischen Philosophie. Yin meint ursprünglich die beschattete Seite des Flussufers (dunkel) und ist weiblich. Yang meint die besonnte Seite des Ufers (hell) und ist männlich. Yin und Yang werden durch den dunklen und den hellen Tropfen im Yin-Yang-Symbol charakterisiert. Qigong und TCC sind Bewegungskünste, die durchgehend nach den Prinzipien von Yin und Yang aufgebaut sind. Die Yin-Yang-Pulsation ist typisch für die Bewegungsweise hinsichtlich Atmung, Richtungs-, und Spannungswechsel, öffnender und schließender Bewegungsführung sowie für die permanent wechselnde Gewichtsverlagerung.

Besonders auf vegetativ überreizte Menschen wirkt sich die ausgleichende Yin-Yang-Bilanz beruhigend und auf den Parasympathikus stärkend aus. Künstlich vom Menschen geschaffene Automatismen, wie industriell-technische Systeme verlangen nach ununterbrochenem Yang-Verhalten. Die Natur hingegen besteht aus einem permanenten, rhythmischen Prozess, in dem Spannung und Entspannung, zusammenziehen und auseinander dehnen, Helligkeit und Dunkelheit, Kälte und Wärme zyklisch wechseln. Ein Mensch, der zu diesem Rhythmus nicht mehr finden kann, wird auf Dauer krank werden. Qigong und TCC wollen uns auf diesen Naturrhythmus aufmerksam machen und ein Bewusstsein für Yin und Yang in unserem Alltag begünstigen.

Auch einmal ausruhen, auch einmal „nein“ zu einer Verpflichtung sagen, genügend Schlaf finden, nicht jeder Erfolgchance hinterher jagen und auch einmal müßig sein. Dann kann auch Anspannung, Einsatz und Engagement zu einer gesunden Lebensführung gehören.



MÖGLICHE AUSWIRKUNGEN AUF DIE GESUNDHEIT

Allgemein

- Erhält die Gesundheit, beugt Krankheiten vor, stärkt die Selbstheilungskräfte und die Immunabwehr
- Lindert Beschwerden, unterstützt Therapie und Rehabilitation
- Erhöht die Widerstandskraft, reguliert und harmonisiert Blut-, Lymph- und Energiefluss
- Verbessert die Stimmungslage, beeinflusst mentale und emotionale Aktivitäten und dient so der Stresshygiene
- Fördert die Konzentrationsfähigkeit und das kreative Potential
- Stärkt das Selbstbewusstsein und hilft, bewusster und gelassener zu leben

Herz-Kreislauf-System

- Sanfte, schonende Herz-Kreislaufbelastung ist mit der Intensität des Spazieren gehens vergleichbar
- Beeinflussung des vegetativen Nervensystems, d.h. Beruhigung durch Stärkung des Parasympathikus
- Verminderung der Herz-/ Pulsfrequenz
- Senkung des Blutdrucks
- Verminderung des Sauerstoffverbrauchs des Herzens
- Verbesserung der peripheren Durchblutung
- Verbesserung der Sauerstoffausschöpfung in der Skelettmuskulatur
- Verminderung von Rhythmusstörungen

Atmung

- Bewusstere, vertiefte Ein- und Ausatmung
- Beruhigung und Entspannung der Atmung
- Senkung der Atemfrequenz
- Verbesserung der Zwerchfellatmung
- Verbesserung der Elastizität des Lungengewebes
- Verbesserung der Thoraxbeweglichkeit
- Verbesserung der Lungenfunktion (Peak flow)

Bewegungsapparat

- Rückengerechte Haltung, Erlernen rückengerechten Verhaltens
- Ausgewogene, achsengerechte Belastung der Gelenke
- Förderung des Gelenk- und Bandscheibensstoffwechsels
- Kräftigung und Dehnung der Skelettmuskulatur
- Verbesserung der Koordination

- Verminderung von Verspannungen
- Verbesserung der Muskeldurchblutung

DIE HALTUNGS- UND BEWEGUNGSPRINZIPIEN DES TAI CHI CHUAN UND QIGONG

Verwurzelung

- Entwicklung von Sensibilität für die Spannungs- und Druckverhältnisse in Füßen und Beinen
- Schwergewichtsverlagerung nach unten durch Beugung der Knie („seinen Standpunkt finden“)
- Eindeutige, aber fließende Gewichtsverlagerung zwischen „vollem“ und „leerem“ Bein
- Steter Spannungswechsel der Bein- und Fußmuskulatur
- Lockerheit und möglichst wenig Spannung – auch bei Belastung – in Knien und Hüften
- Achsengerechte Belastung der Kniegelenke, wenn Knie nicht über Fußspitzen hinaus geführt werden

Zentrierung

- Aufrichtung von Kreuzbein und Lendenwirbelsäule
- Entspannung der Taille und des Bauchraums
- Konzentration auf das energetische Zentrum im Unterbauch („Dantien“), durch die Lenkung der Achtsamkeit und Konzentration auf die Bauchatmung

Aufrichtung

- Absenken des Gesäßes bei aufgerichteter Kreuzbein- und Lendenwirbelstellung und Loslassen der Gesäßmuskulatur
- Aufrichtung und Streckung der Brust- und Halswirbelsäule (die WS wird „innerlich in die Länge gedehnt“, „Goldener Faden“)

Rundheit

- Schultern nicht hochgezogen, sondern locker und rund gehalten
- Großzügige, runde Armbewegungen, nicht eng am Körper („sich Raum nehmen“)
- Arm- und Beinbewegungen grundsätzlich rund, bogen- und kreisförmig

Gleichmäßigkeit

- Bewegungen wie „vorbeiziehende Wolken“ oder „dahinfließendes Wasser“
- Fließende Bewegungsübergänge
- Gleichmäßige Atmung, Harmonie zwischen Bewegung und Atmung

PRAXIS

Nachdem wir im Sitzen einige „Pausenübungen“ (s.o.) durchgeführt und etwas über die theoretischen Hintergründe erfahren haben folgen nun einige Übungen im Stand.

ERDE UND HIMMEL VERBINDEN:

Meditativer Aufbau der Grundhaltung: Verwurzelung, Aufrichtung, Zentrierung, die eigene Mitte „ermitteln“ – Körperwahrnehmung – Nachspüren. Anschließend: Die Hände vor dem Unterbauch verschränken und bis Brusthöhe anheben, dann kleinfingerwärts über außen drehen und die Arme bis über den Kopf heben (strecken aber nicht recken!). Die Finger lösen, Arme seitwärts öffnen, Energie in die Handkanten – ziehen nach außen, langsam die Arme absenken und entspannen. In die Grundhaltung zurück finden. Steigen und Sinken, öffnende und schließende Bewegungsführung, Anspannung und Entspannung, in Kombination mit der Atmung üben.

Gemeinsam erarbeiten wir 4 Übungen aus dem Daoyin Baojian Gong „Gesundheitsschützendes Qigong“:

1. WECKE DAS QI

Schulterbreiter Stand (Grundhaltung = GH „Bär“), Hände vor dem Körper aufsteigen (EA = Einatmen) und wieder sinken lassen (AA = Ausatmen), dabei in den Knien mitgehen – leicht einsinken. Wobei das Gewicht nicht in die Knie geschoben wird sondern eher „zu den Fersen setzen“. Aufmerksamkeit: Dantien und Laogong-Punkte .

2. DAS BOOT SANFT AUF DAS WASSER SCHIEBEN

Von der Endposition der Ü 1 ausgehend die Hände an den Körper führen, Gewicht nach rechts verlagern, linke Ferse diagonal schräg links aufsetzen (EA). Mit der AA schwingt vom Dantien aus der Rumpf nach diagonal vorne links – Hände folgen mit schiebender Bewegung nach vorne (Kraftlinie Dantien – Laogong). EA: Bewegung schwingt zurück, die Hände

sinken etwas nach unten und schwingen wieder mit der AA nach vorne. Beenden über die Mitte, dann Seitenwechsel.

3. SONNE UND MOND TRAGEN

Grundhaltung: „Adler“ (geschlossener Stand), Rumpf nach links drehen, dabei die Arme bis Schulterhöhe aufsteigen lassen, Handrücken nach vorne (EA), Blick folgt. Vorstellung: LWS, Mingmen-Punkt. AA: Drehen der Handflächen (Sonne und Mond tragen), Rumpf bewegt sich in die Mittelposition zurück. EA: Unterarme einbeugen zur Körpermitte bis Brustbein AA: Arme in Ausgangsstellung absenken WH nach rechts

4. SCHNEE IN DEN WIND WISCHEN

Aufmerksamkeit bleibt weiter im Mingmen- Punkt GH: „Adler“, Hände schalenförmig vor dem Unterbauch, Gewicht auf rechts, Schritt nach links, dabei die Arme seitlich bis über den Kopf aufsteigen lassen, gegen die Handrücken schauen (EA), Reitersitz, Steiß nach unten, kein Hohlkreuz! Zurück in die Ausgangsstellung (AA). Bewegung nach rechts entsprechend. Schritt mit links nach vorn, dabei die Arme in einem Bogen vor dem Körper bis über den Kopf führen, hinteren Fuß auf die Zehen anheben (EA), zurück (AA) und dasselbe mit einem Schritt rechts vorwärts. Wiederholung, Füße schön abrollen!

DAS TCC – GEHEN:

Bisher erfolgten die Bewegungen aus dem schulterbreiten Stand, der sog. Grundhaltung, heraus. Die TN erlernen nun die ersten Bogenschritte, Einhaltung der 45-Grad-Winkel, Bewegungssteuerung aus der Mitte heraus. Nachdem wir uns der Beinarbeit gewidmet haben, nehmen wir die Arme hinzu. Wir tragen, zuerst am Platz, dann auch in der Fortbewegung Energiebälle durch den Raum. Dann beginnen wir mit der Energie zu spielen; formen einen runden Ball und ziehen ihn anschließend auseinander, ziehen ihn wieder zusammen usw.



Die TN erleben spielerisch eine kleine Einführung ins Tai Chi Chuan, in die sog. Peking-form. Das Bewegungsbild hat den poetischen Namen „Die Mähne des Wildpferdes teilen“. Die Pekingform wurde in den 50-er Jahren aus der langen Form des Yang-Stils entwickelt. Sie umfasst insgesamt 24 Bewegungsbilder. Es wird deutlich, Tai Chi Chuan ist eine ganzheitliche Körperschule mit hohen Anforderungen an die Koordination und nicht auf die Schnelle zu erlernen. An dieser Stelle geht es auch nicht um das Erlernen sondern um das Kennen lernen, als Information und Selbsterfahrung gedacht. Der Kampfaspekt im Tai Chi Chuan wird erläutert und kurz demonstriert.

Und plötzlich war die Zeit vergangen! Im zweiten Workshop reichte es noch für eine entspannte Abschlussrunde im Sitzen mit Gelegenheit zum Austausch. Die TN des ersten Workshops kamen hier etwas zu kurz.

ZUM SCHLUSS:

Die meisten Menschen beginnen mit Qigong oder Tai Chi Chuan, weil sie sich eine gesundheitliche Verbesserung versprechen. Sie haben gehört oder gelesen, dass diese Bewegungssysteme gut sind bei Stress, Verspannungen, Aufmerksamkeitsdefiziten, Unruhe und allerlei anderen „Unpässlichkeiten“, die das Leben stören. Die Übungen zu erlernen ist einfach und schwierig zugleich. Einfach, weil (zumindest im Qigong) die meisten Formen keine komplizierten Bewegungen beinhalten. Schwierig, weil es nicht nur auf die körperliche Bewegung ankommt, sondern auf das Zusammenspiel von Bewegung, geistiger Regulation und Atmung. Geduld ist notwendig. Mal schnell etwas lernen wird nicht funktionieren. Doch wer am Ball bleibt, kann viele Komponenten trainieren, die für die Erhaltung der Alltagskompetenz – besonders im Alter – wichtig sind (s. o.).

Ein herzliches Dankeschön an alle Workshop-Teilnehmer und die Organisatoren!
Ich wünsche euch die „Klarheit des Herzens“ und ganz viel positive Energie!

Literatur und Musik:

- Böltz, Johann: *Qigong – Heilung mit Energie. Eine alte chinesische Gesundheitsmethode* Herder-Spektrum 2001
- Elleberger, Oswald: *Qigong. Grundübungen und Grundlagen für Anfänger und Fortgeschrittene* Kösel-Verlag 1995
- Lie Foen Tjoeng: *Wissenswertes vom Qigong. Was Sie schon immer vom Qigong wissen wollten*, Kolibri Verlag 1995
- Lie Foen Tjoeng: *Qigong Übungsbuch I-Ruhebetonte Übungen*
- Schoefer, Liane: *Qigong – Hilfen für den Alltag Grundlagen in Theorie und Praxis, Qigongübungen, Akupressur und Selbstmassage*, Falken Verlag
- *Taijiquan & Qigong Journal: Die Fachzeitschrift für alle Qigong- und Taijiquan – Praktizierende*, A & o medianetwork, Klopstockstraße 11, 22765 Hamburg, Tel.: 040 | 85 37 22 00, mailto: info@tqj.de, http://www.tqj.de
- *Ein Special des Taijiquan & Qigong Journal Qigong für Einsteiger*, A & o medianetwork Hamburg
- *Lehrmaterialien LSB: Fachgruppe „Ältere“, Minikonzeption Qigong*

Musiktipps:

Eine große Auswahl geeigneter Qigong-Musik bietet das Musik-Label „SATTVA“, 83724 Schliersee, Tel.: 08028 | 90 68 0. Fast alle CDs sind natürlich auch unter <http://www.amazon.de> zu beziehen oder in jedem größeren CD-Geschäft (hier meist unter der Rubrik „New Age“).